



ชะมายสาร

ChamaiMunicipality

(อักษรปร=ชาสัมพันธ์ (เทศบาลตำบลชะมาย

กรมอนามัย แนะนำ 6 แนวทาง Lifestyle Medicine ช่วยวัยเกษียณ สุขภาพดีมีความสุข

เนื่องจากผู้เกษียณถือว่ากำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ มีเวลาว่างมากขึ้น อาจมีความรู้สึกเหงา อ้างว้าง กลัว โดดเดี่ยว อาจรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง ซึมเศร้า หรือใช้ชีวิตอย่างยากลำบาก ประกอบกับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลง กรมอนามัย ได้ขอแนะนำให้ผู้ที่จะเกษียณอายุและผู้สูงอายุ สร้างแรงบันดาลใจในการจัดการสุขภาพตนเองตามแนวทาง Lifestyle Medicine หรือเวชศาสตร์วิถีชีวิต ภายใต้อำนาจ 6 องค์ประกอบ คือ

1. การกิน เน้นกินข้าวกล้องและปลาเป็นหลัก ลด หวาน มัน เค็ม ดื่มน้ำ ดื่มนมให้เพียงพอ
2. มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมในความเหนื่อยระดับปานกลางเฉลี่ยอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน ควบคู่กับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์
3. นอนหลับให้มีคุณภาพและเพียงพอ
4. ควบคุมความเครียด
5. หลีกเลี่ยงสารหรือวัตถุที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ อาทิ เหล้า บุหรี่
6. การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

ซึ่งการปฏิบัติตามแนวทาง Lifestyle Medicine จะส่งผลให้ผู้สูงอายุสุขภาพดีและมีความสุข สร้างสังคมสูงอายุที่มีคุณภาพต่อไป

